

DATA DE REGISTRO: 25/03/2013

DATA DE PUBLICAÇÃO: MARÇO/ABRIL DE 2013

VEICULO: REVISTA VIDEO IMÓVEL NEWS /NACIONAL

SEÇÃO: GASTRONOMIA

PÁGINA: 02

TIRAGEM: Não possui

TIPO DE VEICULO: REVISTA TÍTULO: OS BENEFÍCIOS DE CADA TIPO DE ARROZ

LINKS RELACIONADOS: Não possui

GASTRONOMIA

# Peixe ao molho caseiro: fácil e gostoso!



Receita fácil de fazer, saudável e muito saborosa.

Para aqueles que apreciam um bom almoço à base de peixe, a Arisco sugere o apetitoso "Peixe ao molho casei-

ro", utilizando seu clássico tempero em pasta. O prato rende 5 porções e o tempo total de preparo é de 1h,

sendo 30 minutos de preparo e 30 minutos no forno.

**Ingredientes:** 2 xícaras (chá)

de água fervente, 2 vidros pequenos de leite de coco (400 ml), 1 cebola grande cortada em rodelas, 2 tomates médios cortados em rodelas, 1 pimentão verde médio cortado em tiras, 1 xícara (chá) de coentro picado, meia xícara (chá) de cebolinha picada, 2 colheres (sopa) de extrato de tomate, 2 colheres (chá) de tempero completo com pimenta Arisco e 1 quilo e meio de pescada.

**Modo de preparo:** em uma panela grande, coloque a água, o leite de coco, a cebola, os tomates, o pimentão, o coentro, cebolinha, o extrato de tomate e o tem-

pero completo com pimenta. Misture bem, leve ao fogo médio e cozinhe por 20 minutos. Reserve. Pré aqueça o forno em temperatura média (180° C). Coloque o peixe em um refratário grande (35 x 22 cm), regue com o molho reservado e leve ao forno por 30 minutos, virando o peixe depois de transcorrida a metade do tempo. Sirva em seguida.

**Varição:** substitua o peixe por outro de sua preferência (tainha, dourado ou robalo).

**Dica:** se preferir assar o peixe em pedaços, corte em postas ou filés antes de levar ao forno.

## Os benefícios de cada tipo de arroz



Arroz integral: fonte de muitos benefícios para a saúde.

Existente no mercado uma grande variedade de tipos de arroz, alguns com apelo gourmet, produzidos a partir de grãos importados e outros com propriedades nutricionais que os tornam essenciais para quem busca qualidade de vida. Diante de diversas opções, é preciso conhecer as características de cada tipo de grão para aproveitar os benefícios gastronômicos e nutri-

res, da Josapar, cita as propriedades existentes em alguns dos principais tipos do grão. O "Arroz Selvagem", por exemplo, é repleto de sofisticação, encanta pela aparência, sabor e aroma. Conhecido como "caviar dos grãos", o arroz negro selvagem dá um toque diferenciado e requintado aos pratos com peixes. O diferencial dele está em seu formato (grãos longos, em forma de

escura e mais firme, e a parte central, branca e macia).

O "Arroz Integral" é fonte de inúmeros benefícios para o corpo, que vão desde a redução da gordura abdominal até o controle de diabetes. Ele é rico em fibras, favorece o sistema digestivo, faz bem ao coração, possui vitaminas do complexo B e minerais. Além disso, fornece energia ao corpo, por meio dos por carboidratos. É importante fonte de fósforo, potássio, ferro e vitaminas.

Já o "Arroz Preto", com gosto que lembra castanha, é muito saboroso. Sua coloração se desprende na água e ele fica com tom lilás. É rico em flavonóides, um antioxidante que auxilia na prevenção do envelhecimento precoce e protege também o coração.

O "Arroz Barbilho" é



Arroz Selvagem: encanta pela aparência, sabor e aroma.

logia de parboilização mais avançada do mundo. Devido a esse processo, os grãos de arroz ficam mais compactos e os minerais penetram em seu interior. Graças a isso, ele possui mais vitaminas que o arroz branco.

O "Arroz Jasmine", parecido com o arroz branco, possui aroma suave e é ótimo acompanhamento para peixes e aves. Rico em amido e ótimo

tém solto após o preparo. Ideal para ser cozido a vapor, esse tipo de arroz é o preferido da culinária tailandesa.

O "Arroz Japonês" tem o diferencial no frescor, no sabor delicado e neutro, na textura úmida e nos grãos unidos e macios, que podem ser modelados durante o preparo. Graças a essas características, ele é usado no preparo de sushis. Por ser rico em nutrientes,

mas geralmente é mais  
cionais.

A nutricionista Marília Soa-

grava longa, em forma de  
agulha), na textura (com con-  
traste entre a parte externa

O arroz parboilizado sig-  
nifica "parcialmente fervido".  
O Brasil detém hoje a tecno-

essa não em si mesmo e como  
fonte de energia, esse tipo de  
grão é refinado, o que o man-

em seu ponto, tradiciona-  
mente é próximo do branco,  
do jasmine e do tailandês.